



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ д/с №50 "Лэйсэн"  
Строкина Н.И.

МЕНЮ (10 день)

30 мая

|                              | наименование блюда                                                          | Выход блюда(гр)/Энергетическая<br>ценность(ккал) |        |           |        |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------|-----------|--------|
|                              |                                                                             | с 1-3 лет                                        |        | с 3-7 лет |        |
|                              |                                                                             |                                                  |        |           |        |
| Завтрак<br>Иртэнге аш        | Каша геркулесовая молочная<br>с маслом сливочным                            | 140/3                                            | 185,66 | 180/3     | 233,1  |
|                              | Кофейный напиток с молоком                                                  | 180/6                                            | 42,67  | 180/6     | 42,67  |
|                              | Бутерброд с сыром,с маслом                                                  | 25 10 5                                          | 132,83 | 30 5 5    | 146,1  |
| 2 завтрак                    | Сок                                                                         | 125                                              | 52,77  | 180       | 76     |
| Обед<br>Тошке аш             | Салат из свеклы отварной с<br>маслом растительным                           | 40                                               | 37,56  | 60        | 56,34  |
|                              | Суп картофельный с рисовой<br>крупой,с мясными<br>фрикадельками,со сметаной | 150/10/5                                         | 72,05  | 180/10/5  | 79,6   |
|                              | Котлеты рыбные с маслом<br>сливочным                                        | 50/2                                             | 102,2  | 70/3      | 144,36 |
|                              | Макаронные изделия<br>отварные с овощами                                    | 110                                              | 138,16 | 130       | 163,28 |
|                              | Кисель                                                                      | 150                                              | 62,7   | 180       | 75,24  |
|                              | Хлеб пшеничный                                                              |                                                  |        | 25        | 58,75  |
|                              | Хлеб ржаной                                                                 | 35                                               | 69,3   | 45        | 89,1   |
|                              | Кисломолоочный напиток                                                      | 150                                              | 76     | 180       | 91,8   |
| Полдник<br>Йоқыдан<br>соң аш | Булочка "Российская"                                                        | 30                                               | 88,5   | 30        | 88,5   |
|                              | Каша вязкая гречневая с<br>мясом и овощами                                  | 150                                              | 201,38 | 200       | 268,5  |
| Ужин<br>Кичке аш             | Напиток из шиповника                                                        | 150/5                                            | 52,5   | 180/6     | 79,38  |
|                              | Хлеб пшеничный                                                              | 20                                               | 47     | 30        | 70,5   |